



目でみる救急箱



函館小児科医会
函館市医師会
北斗市

はじめに

こどもは突然、熱を出す、吐く、ゼーゼーするなど色々な症状を出します。

そのような場合、お父さんやお母さんは心配のあまりあわててしまうことがあります。特に初めての育児では不安になるのは当たり前です。

そこで、子どもによくある症状における応急処置のポイントや、時間外でもすぐに受診した方が良い時のポイントを、この救急箱の中にまとめてみました。

まずは、一度お読みいただき、すぐに目に付く場所に保管し、いつもと何か様子が違う時、急に具合が悪くなった時などに、このガイドブックを役立てていただければと考えております。

また、お父さんやお母さんは、日頃から子どもの状態をよく観察しておき、できるだけ昼間の診療時間に受診することや、何かあったら、いつでも相談できる「かかりつけのお医者さん」を持つよう心がけてください。

目次 CONTENTS

はじめに.....	
上手なお医者さんのかかり方.....1	2
こんな時は...?	
1 発熱.....	3
2 ひきつけ(けいれん).....	4
3 咳.....	5
4 腹痛(はらいた).....	6
5 吐く.....	7
6 発疹、じんましん.....	8
7 異物誤飲.....	9
お父さんお母さんへのお願い.....	10
救急車の呼び方.....	11

上手なお医者さんのかかり方

できるだけ通常の診療時間内に
受診しましょう。

診療時間内は、スタッフがそろっているなど、他の時間帯より充実した診療がスムーズにできます。
また、日頃から「かかりつけ医」を決めて、いろいろなことを相談できるようにしておくとう便利です。

かかりつけ医

「かかりつけ医」は、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師のことです。「かかりつけ医」を持ち、継続して診察を受けることで、自分が過去にどんな病気をし、またどんな症状が出やすいかなどを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。



診察室でたずねられること

(あらかじめ整理しておきましょう)

- 気になる症状はどんなことですか？
- その症状はいつからありますか？
(何時頃から、1日何回くらいなど具体的に)
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 薬や食べ物にアレルギーがありますか？
- 家族にも同じような症状がありますか？

お子さんを連れていく人

- お子さんの症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう。(熱、食事の状況、飲んでいる薬などについて説明のできる人)
- 特に、普段と違った部分「なんとなくおかしい」について説明のできる人が連れて行きましょう。

必ず持って行くもの

- 健康保険証、各医療費受給者証、母子手帳、診察券、子どもの状態が分かるもの。
(例：体温を記録したメモや便など)
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの。
(お薬手帳があれば持参しましょう)

こんな時は…？

1 発熱

【応急処置ポイント】

- * **熱を下げる方法（3点クーリング）**
衣服は薄着にします。
太い血管が走っている首、脇の下、ももの内側(付け根)を冷やします。
- * 水分をとらせませす。（本人が好むものは何でも可）
- * 解熱剤で熱が下がりはじめるとは、30分程度かかります。
解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、また熱が上がってくる場合があります。



（時間外でもすぐに受診した方がよい時）

- 1 生後3ヶ月未満の赤ちゃんに38℃以上の発熱があるとき。
- 2 冷やしたり、熱さましを使ってもグッタリして、顔色が良くないとき。
- 3 息づかいが荒く苦しそうなとき。
- 4 何回も吐いたり下痢しているとき。

2 ひきつけ (けいれん)

【応急処置ポイント】

* お子さんのひきつけ(けいれん)に気づいたら、あわてて抱き上げたり、ゆすったり、頬を叩いたりしないでつぎのことを観察しましょう。

① 気づいた時間の確認。(時計で)

② 目は？手足の動きは？熱は？吐き気は？何分続くか？
カクンカクン？ツッパル？ピクピク？ダラン？などを観察します。

③ 衣服をゆるめて横向きに寝かせます。(吐いたものを吸い込まないように)

* 「舌を噛まないように」と、口の中にもものを入れてはいけません。



(時間外でもすぐに受診した方がよい時)

- 1 初めてのひきつけ(けいれん)や、高熱を伴って長く続くとき。
- 2 数分でおさまっても、またくり返すとき。
- 3 変なうわ言をいい、意識がはっきりしないとき。
- 4 頭部打撲の後。(できれば脳外科受診が望ましい)

3 咳

【応急処置ポイント】

- * ゼーゼーが聞こえても、スヤスヤ眠れるときは、日中の受診で大丈夫でしょう。
- * 水分の補給を十分にして、部屋の湿度を高くします。
加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げるだけでも湿度は上がります。
- * 体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お子さんは楽になります。
- * 痰(たん)などの分泌物を出やすくするため、水分を少量ずつ頻回に飲ませ、背中をさすったり、軽くトントンと叩いてあげると、効果があります。



(時間外でもすぐに受診した方がよい時)

- 1 激しく咳き込み、何回も吐いて、飲んだり食べたりできないとき。
- 2 ゼーゼー、ヒューヒューして呼吸が苦しく、横になっていられないとき。
- 3 胸を痛がって熟睡できないとき。
- 4 声がかすれて、息苦しそうなおとき。
- 5 何かを飲み込んだ疑いがあり、咳込みが激しいとき。
- 6 オットセイのようなかすれた声の咳のとき。

4 腹痛（はらいた）

【応急処置ポイント】

- * 衣服をゆるめて楽な姿勢で寝かせます。
（横向きで体を曲げるなどおなかに力が入らない姿勢にします）
- * 吐くことがあるので、洗面器やビニール袋を用意します。
- * 排便でよくなることもあるのでトイレにすわらせてみましょう。
（出たものはよく観察しましょう）



（時間外でもすぐに受診した方がよい時）

- 1 何回も吐いたり、機嫌が悪く、便に血が混じっているとき。
（便はおむつのまま持っていきましょう）
- 2 そけい部（またの付け根やチンチンの袋や大陰唇）がいつもと違ってはれて、痛がり、吐くとき。
- 3 年長児で右下腹部を痛がり、熱があるとき。
- 4 年長児で強い痛みがあり、便に血が混じっているとき。
（できればお尻をふいた紙や便をビニール袋に入れて持っていきましょう）

5 吐く

【応急処置ポイント】

- * 吐いたものを気管に吸い込まないようにお子さんの体を横向きにしましょう。
- * 乳児の場合では、健康でもミルクをのんだ後に吐くことは時々あります。
- * 吐き気が強いときは、飲食させるとかえって吐いてしまうので、1～2時間たってから水、番茶か幼児用イオン飲料をスプーンで少しずつ飲ませてみます。
吐かなければ、5～10分おきに少しずつ飲ませてみます。
4・5回飲ませて、吐かないようなら、朝まで待っても大丈夫でしょう。
- * オレンジなど柑橘系の飲み物や炭酸飲料、牛乳などは、吐き気を増強させますので控えましょう。



(時間外でもすぐに受診した方がよい時)

- 1 下痢、発熱もあり、元気がなくなってきたとき。
- 2 機嫌が悪く、便に血が混じっているとき。
- 3 高熱、頭痛を伴うとき。
- 4 意識がモウロウとしているとき。

6 発疹、じんましん

【応急処置ポイント】

- * 水ぼうそうや溶連菌感染症などでよく発疹は出ますが、すぐに受診しなければいけない場合はマシです。
- * かゆみが強いつきは、冷たいタオルなどで冷やすと楽になることが多いのでやってみましょう。（その日はお風呂は控えましょう）
- * かゆみ止めなどの軟膏やのみぐすりがあれば使用してもよいでしょう。



（時間外でもすぐに受診した方がよい時）

- 1 咳やせーせーを伴い、顔(まぶたやくちびる)などの腫れが強いつき。
- 2 顔色が悪く、冷や汗なども伴うとき。
- 3 冷やしただけでは、かゆみが止まらないとき。

7 異物誤飲

【応急処置ポイント】

- * 多いのはたばこの誤飲です。少しかじった程度なら様子を見てもかまいませんので、残っている量を確認しましょう。
- * 誤飲したら、それと同じものや成分のわかる物を持って受診しましょう。
- * 事故予防に普段から子どもの手の届く範囲に小さなものを置かないようにしましょう。3歳未満の子どもにはナッツ類を与えないなどの予防にこころがけましょう。
- * ノドに詰まっているとき
頭を下にして背中を叩きます。
後ろからお子さんのお腹の前で指を組み、
お子さんのお腹を上後ろ向き方向に強く
ひきあげます



異物誤飲の問い合わせ（情報提供料：無料）※ 要通話料



大阪 中毒110番 072-727-2499（365日 24時間）
つくば 中毒110番 029-852-9999（365日 9～21時）

タバコ専用電話（情報提供料：無料／テープによる一般向け情報）

大阪 072-726-9922（365日 24時間）※ 要通話料

（時間外でもすぐに受診した方がよい時）

- 1 たばこを2cm以上食べたり、たばこの溶けた水を飲んだとき。
- 2 ナッツやおもちゃなどを飲み込んで、急に咳き込んだとき。
- 3 医薬品、漂白剤、殺虫剤などを飲んだとき。

お父さんお母さんへのお願い

小児救急医療を守るために

～みなさまのご理解とご協力をお願いします～

症状の軽い患者さんが

**夜間、休日に受診するために小児科医の負担が
大きくなっています。**

**このままだと、重症のお子さんが入院できない、
ということがおこってしまいます。**

昼間受診できる方は

なるべく昼間のうちに

受診してくださるようお願いいたします。



救急車の呼び方

指令係（消防）	通報者
はい119番です 火事ですか？救急ですか？	救急です
住所はどちらですか？	〇〇町〇〇番〇〇号です
近くに何か目標物（店、学校など）はありますか？	〇〇公園の裏側です
どうしましたか？	〇〇才の男の子が腹痛です
あなたの名前と電話番号は？	〇〇です。 電話番号は〇〇－〇〇〇〇です
救急車が出動しますので、 誘導に出られたら出てください	

※119番では、出血していれば止血、呼びかけに応じず呼吸が無ければ心肺蘇生法（人工呼吸や心臓マッサージ）などの応急手当を指導するので、その指示に従って積極的に実施してください。

かかりつけ医メモ

医療機関名

電話番号

診察券番号

診療時間

メ モ